



# たかはた

## 公立高畠病院

# 病院だより



私たちは、地域の方々に質のよい医療を提供し、信頼される病院をめざします。



## 新年のごあいさつ



公立高畠病院院長

泉谷 健

新年あけましておめでとうございます。

旧年中は格別のご厚情を賜り、心より御礼申し上げます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染症による社会活動の制限が緩和され、一見すると以前の日常を取り戻しつつあるかのように感じられるかもしれません。

しかし、新型コロナウイルス感染症は依然として私たちの身近に存在し、感染のリスクや重症化の恐れがなくなつたわけではありません。引き続き手洗い、うがい、適切なマスク着用、換気など、基本的な感染症対策にご協力いただきますようお願い申し上げます。また、体調に異変を感じた際には、無理をせず早めに医療機関を受診するなど、ご自身の健康管理にも十分ご留意ください。

さて、今年の干支は丙午（ひのえうま）です。丙午は、古くから「変革」や「発展」の象徴とされてきました。当院におきましても、これまでの経験を活かしながら、地域医療のニーズに応じた新たな挑戦を続け、より質の高い医療を提供できるよう、職員一同、一層精進してまいる所存です。「地域の方々に質の良い医療を提供し、信頼される病院をめざします」という理念のもと、本年も変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、本年が皆様にとって健康で実り多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



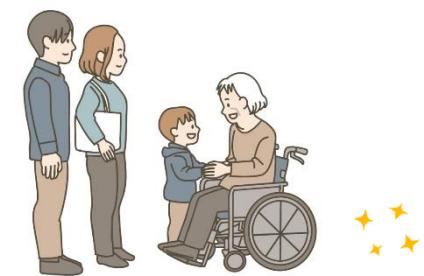
## 年末年始の救急外来体制について

12/27(土)午後から1/4(日)までの間、通常の外来診療は休診となり、救急外来での対応となります。

金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
12/26	12/27	12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	1/2	1/3	1/4	1/5
通常診療 午前：通常診療 午後：救急外来	終日救急外来									通常診療

※風邪症状、発熱、体調不良がある方で受診を希望される場合は、事前に電話連絡をお願いします。

## 年末年始の面会について



○面会時間：午後2時～5時まで(10分程度)

○面会人数：ご家族の方 最大4人まで(高校生以上)  
2名ずつの面会

○面会方法：①面会をご希望の際は、事前に病棟まで連絡をお願いします。

②当院に到着後、時間外出入口受付で面会の旨をお伝えください。

③病棟受付でスタッフにお声がけください。健康状態等の確認後面会となります。

※感染防止対策の観点から面会を制限させて頂いております。咳や鼻汁などの風邪症状がある方、下痢や嘔吐の症状がある方、同居家族にコロナやインフルエンザに罹患している方は面会をご遠慮ください。また、地域の感染状況等を踏まえ、急遽面会禁止となる場合もありますので予めご了承ください。

## 皮膚科の診療曜日が変わります。

令和7年12月まで  
毎週火曜日および木曜日の午後



令和8年1～3月まで  
毎週木曜日の午後および  
隔週金曜日の午前(第1・3・5週)

※令和8年4月以降の診察体制については、詳細が決まり次第当院ホームページ等でお知らせいたします。

## リハビリテーション科

### 国保地域医療学会に行ってきました！



リハビリテーション科です！

先日、第66回山形県国保地域医療学会にて通所リハビリの取り組みを発表してきました。通所リハビリを利用中の方は、3ヶ月おきに評価を行いますが、ご利用後3ヶ月及び6ヶ月の計測にて歩行の速さや歩行の安定性に改善がみられたという発表内容です。定期的に運動をすることにより、安全で安心な生活や楽しみの継続につながっていくことが、今回の結果から見えてきました。

筋力や体力は年齢とともに徐々に低下していきます。一般的には、「筋力は40歳ころから低下し、70歳ころから自覚しやすくなる」と言われています。また、年齢とともに病気やけがによる影響も重なってきやすいため、元気なうちに運動習慣をつけていくことが重要です。日頃の生活のなかに定期的な運動を取り入れることで、長い目でみて「介護予防」にもつながっていきます。ぜひ、小さなことからでも「運動」を意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。



→次号では、自宅で出来る簡単な運動をご紹介します！

# 医療連携相談室のご案内

思いがけない病気やケガで、今までの生活が送れなくなり色々な不安や心配事、問題等が生じる事があると思います。当院への外来通院や入院中でお困りごとがございましたら、病院相談員(医療ソーシャルワーカー)にご相談ください。



## どんな事を相談していいの？

- 医療費の支払いが大変
- 退院後の生活が心配
- 介護について不安がある
- 身体障がい者手帳や特定疾病等の公的制度について
- ほかの人に話しにくい事がある
- 誰に相談をしていいか分からない
- 不安な気持ちや心配な事、なんでも聞かせてください。

## どうしたら相談できるの？

対応可能時間に直接来ていただいても、事前連絡でお時間を取る事も可能です。  
病院相談員が社会福祉の専門知識を活かして患者さんと御家族を支援します。

場所：病院1階 会計窓口向かい側  
対応可能時間：平日9時から17時



## 冬の減塩レシピ

栄養管理科

### 白身魚の柚子味噌焼き



#### 材料（2人前）

#### 作り方

白身魚 2切れ

1、Aの調味料を合わせておく。

柚子の皮 少々

2、白身魚に1の合わせ調味料を塗る。

A 味噌 小さじ2

3、魚焼きグリルで火が通るまで焼く。

みりん 小さじ1

4、千切りにした柚子の皮を飾ったら完成。

酒 小さじ1

1人前あたり エネルギー105kcal 塩分 1.2g

柚子果汁 小さじ1



免疫力を高めるビタミンCをたっぷり含むゆずは、風邪を引きやすい冬の時期に最適です！

柚子味噌は魚だけでなく、お肉や豆腐、大根や里芋、様々な食材に合う調味料です。

いつもと少し違う味付けをしてみたい…そんな時に挑戦してみてはいかがでしょうか。

柚子のさわやかな香りで、塩分が少なめでも美味しい仕上がりります♪

ゆずは手に入りにくいという方は、代わりにねぎを使用し、ねぎ味噌焼きも良いですね。

# 基本診療体制

診療科	区分	平日受付時間	診察開始時間	月	火	水	木	金	第2・4土
内科	午前	8時30分～12時	9時	○	○	○	○	○	○
	午後	13時30分～15時30分	14時						-
外科	午前	8時30分～11時30分	月・水・金 9時 火・木 10時30分	○	○	○	○	○	-
整形外科			9時	○	○	○	○	○	○
産婦人科	午前	8時30分～11時30分	9時	○			○	○	○
	午後	13時30分～15時30分	14時		○	○	-		-
小児科	午前	8時30分～12時	9時	○	○	○	○	○	○
	午後	13時30分～15時30分	14時			○			-
泌尿器科	午前	8時30分～11時30分	9時30分	○	○	○	○	○	○
眼科			9時	○	○	-	-	-	-
皮膚科	午前	8時30分～12時	9時	-	-	-	-	○	○
	午後	13時30分～15時30分	14時30分				○		
人工透析	午前	8時～12時	-	○	○	○	○	○	○
	午後	13時～17時			-		-		-

※診療体制は変更になる場合がございます。

第2・4土曜日の受付時間は、人工透析を除く全診療科で8時30分から11時30分になります。

## 整形外科と皮膚科の受診についてのお願い

整形外科と皮膚科は、患者様の増加により大変混み合っております。  
予約以外での受診の場合は、その日受診できるかどうか、必ず  
お電話でご確認ください。



公立高畠病院  
ホームページ

## 公立高畠病院

〒992-0351 東置賜郡高畠町大字高畠 386

<https://takahatahospital.jp/>

電話 0238-52-1500



公立高畠病院  
Facebook



公立高畠病院  
Instagram

